

5月 普通食メニュー表



ライフデリはこころのこもった手作りの健康的なお弁当をお届けします！

●原材料

- ・おかずは100%国内加工ですので、安心・安全です。
- ・野菜の85%以上は国内産の野菜を使用しています。
- ・お米は国産米を使用しています。

●ご注意

- ・献立は仕入れの状況により、一部変更になる場合がございます。あらかじめご了承ください。
- ・アレルギーをお持ちの方は、配達員までご相談ください。なお、同一ラインの製造ですので、対応できない場合もございます。



ご注文の追加キャンセルは

前日の18時までに

ご連絡をお願い申し上げます



QRコードからは
24時間受付可能です

狭山市指定配食事業者



ライフデリ狭山店

☎ 04-2968-5015

狭山市東三ツ木332-2 Fax: 04-2968-5024

営業時間：8～18時 定休日：1月1～3日

	昼食	夕食	昼食	夕食	
	焼肉塩炒め	宗八かれい煮付 菜の花	ロールキャベツの白味噌仕立て 人参グラッセ	豚肉と青梗菜のカレー炒め	
1	オクラのおかか和え梅風味 豆腐としめじのとろみ煮 切干とツナの明太サラダ	人参と枝豆の胡麻和え 里芋のそぼろ煮 玉子みそ	8 ひじきとごぼうのナムル 鶏肉とさつま芋のマスタード炒め 竹輪のごま炒め	キャベツの中華炒め 春雨と白菜の煮物 コーンバター	
金	中華うま煮 492kcal、食塩相当量1.9g	れんこんサラダ 473kcal、食塩相当量1.8g	金 一口ナスのオランダ煮 480kcal、食塩相当量1.8g	高野豆腐の炒り煮 504kcal、食塩相当量1.7g	
	鶏ももと根菜の照り煮	豆腐ハンバーグのオニオンソース 人参と鶏ミンチの炒め物 キャベツとインゲンのソテー	9 白身魚のみぞれ煮 菜の花 人参とさつま揚げの金平 キャベツの麻婆あんかけ きくらげとこんにゃくの佃煮 フレンチマカロニ	バーベキューチキン インゲンソテー 切干大根の酢の物 豚バラと蓮根の甘辛煮 菜の花とツナの辛子和え 大豆と椎茸の煮物	
2	パスタのサラダ ナスと麩の炒め煮 ふきのきんぴら 金時豆煮	512kcal、食塩相当量1.6g	土 496kcal、食塩相当量2.2g	土 478kcal、食塩相当量1.9g	513kcal、食塩相当量1.7g
	赤魚の生姜煮 玉ねぎ煮	3 牛肉と野菜の洋風炒め マカロニと舞茸のソテー 大根と竹輪の煮物 白菜とひじきの煮物 ごぼうとさつま揚げの炒り煮	10 法蓮草とひじきのナムル 野菜の味噌絡め 金時豆煮 キャベツと鮭そぼろの洋風炒め	まぐろカツ 小松菜のおひたし キャベツと玉ねぎのコンソメ煮 きのこと油揚げの甘辛炒め 竹輪のカレー炒め オクラのおかか和え梅風味	
3	大豆と人参の煮物 豚バラとキャベツの炒め物 ピーマンと鶏挽肉の炒め物 カリフラワーの胡麻マヨ和え	500kcal、食塩相当量1.7g	日 500kcal、食塩相当量1.8g	日 470kcal、食塩相当量2g	509kcal、食塩相当量2g
	鶏団子のトマト煮	4 ミックスポテトサラダ 法蓮草と豆腐のチャンプルー 白菜のとろみ煮 切干大根ともずくのさっぱり和え	489kcal、食塩相当量2.3g	11 さわら白麹焼 白滝と人参の炒りたらこ コーンと挽肉の炒め物 白菜と麩の玉子とじ ココロ野菜のピクルス キャベツのピリ辛マヨネーズ	鶏のちゃんちゃん焼き 白菜と春雨の中華煮 豚肉とさつま芋のごま炒め 切干と人参のハリハリ ナスの油炒め
4	シイラ味噌焼 いんげん煮 ひじきと挽肉の炒め煮 豚肉と小松菜の中華春雨煮 大根と柚子の甘酢漬 カレーコールスロー	527kcal、食塩相当量2.6g	火 474kcal、食塩相当量1.6g	火 531kcal、食塩相当量1.8g	483kcal、食塩相当量1.9g
	豚肉とコーンのガーリックバター丼	6 キャベツとさつま揚げの中華炒め 根菜の酢漬	6 478kcal、食塩相当量1.9g	12 クリーミーココック インゲンと人参のグラッセ 大豆としらすの甘辛煮 豚肉のチリソース炒め 一夜漬 大根とコーンの中華和え	鯖の照焼 キャベツの酢漬 若芽と油揚げのおひたし 菜の花とベーコンのパスタ ピーマンと鶏挽肉の炒め物 白菜と竹輪の煮びたし
5	鶏の天ぷら オクラのおひたし 和風コールスロー 豚肉と白菜のうま煮 こんにゃくとツナの炒め煮 白花豆煮	503kcal、食塩相当量1.7g	水 482kcal、食塩相当量1.7g	水 492kcal、食塩相当量1.8g	488kcal、食塩相当量1.6g
	鶏肉とコーンのガーリックバター丼	7 照焼ハンバーグ オニオンソテー キャベツと卵のみそマヨ和え 鶏肉ときのこのピリ辛炒め 人参のきんぴら 切干大根のさっぱり塩麩和え	7 487kcal、食塩相当量2.1g	13 やわらかハンバーグ 白菜の土佐酢和え きんぴられんこん 野菜とハムの玉子炒め ひじき煮 青菜のマヨネーズ和え	ポークジンジャー 切干大根とベーコンの煮物 白菜と鶏肉のとろみ煮 人参とコーンの和え物 担々風春雨 白身の唐揚げ 中華あん
6	キャベツとさつま揚げの中華炒め 根菜の酢漬	8 鶏肉とさつま芋の韓国風炒め おくらのとろろ和え 大豆とキャベツのコンソメ煮 菜の花のごま味噌和え 竹輪と玉ねぎの磯辺炒め	8 478kcal、食塩相当量1.9g	14 バジルチキン 赤ピーマンと玉ねぎのソテー 人参のおかかサラダ 大豆と大根の柚子風味煮 白菜のとろみ煮 インゲンのごま和え	485kcal、食塩相当量1.7g
7	鶏肉とコーンのガーリックバター丼	木 482kcal、食塩相当量1.7g	木 497kcal、食塩相当量1.3g	485kcal、食塩相当量1.7g	

豆ごはん

	昼食	夕食	昼食	夕食	昼食	夕食
15	ほっけみりん焼 うま塩キャベツ 若芽とオクラの酢の物 切干大根と豚肉の炒め物 ひじきと鶏ミンチの煮物 ぜんまいとコンニャクの炒め煮	マイルドカレー  キャベツと魚肉ソーセージのソテー 蒸し野菜の塩こうじ和え	22	チーズささみフライ 赤ピーマンと玉ねぎのソテー じゃが芋と枝豆のおかかマヨ ハムとキャベツのコンソメ煮 オクラのおひたし 白菜と竹輪の煮びたし	29	さわら味噌粕焼 ピーマンときのこの炒め物 カリフラワーの胡麻マヨ和え 炒り豆腐 菜の花とツナの辛子和え キャベツと玉ねぎのコンソメ煮
金	482kcal、食塩相当量1.9g	584kcal、食塩相当量2.5g	金	522kcal、食塩相当量2g	金	485kcal、食塩相当量1.8g
16	長崎ちゃんぽん野菜炒め オクラとツナの辛み和え 春雨と白菜の煮物 キャロットラペ 白花豆煮	アジ塩焼き 大根の酢漬 ひじきの具だくさん煮 なすのミートソース煮 玉子みそ キャベツとパプリカの和風マヨ	23	根菜入りハンバーグ インゲンソテー キャベツのピーナッツ和え 五色煮豆 一夜漬 豚挽き肉と切干大根の煮物	30	チキンピカタ オクラのおひたし キャベツの中華炒め たらこスパゲティ こんにゃくのおかか煮 人参とさつま揚げの金平
土	492kcal、食塩相当量1.8g	492kcal、食塩相当量1.4g	土	487kcal、食塩相当量1.9g	土	588kcal、食塩相当量2.2g
17	厚揚げの野菜あん フレンチマカロニ 豚肉と白菜の卵入り中華煮 鶏ミンチと小松菜の煮物 人参とさつま揚げの金平	鶏の柚子胡椒炒め ごぼうのごま酢和え ウイナーポテト コーンバター カリフラワーのピーナッツ味噌和え	24	キーマカレー  麩と豚肉のチャンプルー 大根の酢醤油漬	31	プレーンオムレツ 赤ピーマンと玉ねぎのソテー 切干大根とベーコンの煮物 キャベツと豚肉の洋風炒め きのこのさっぱりオイル漬 じゃが芋とツナのサラダ
日	503kcal、食塩相当量1.6g	478kcal、食塩相当量1.6g	日	483kcal、食塩相当量2g	日	491kcal、食塩相当量1.7g
18	やわらかメンチカツ 若竹煮 豆腐としめじのとりみ煮 切干の梅しそ和え キャベツとインゲンのソテー	白身魚の生姜煮 小松菜の辛子和え 南瓜サラダ れんこんの五目炒め煮 枝豆と人参のあっさり煮 なすの中華風南蛮漬	25	ブリの青じそ焼き ミックスソテー 切干大根煮 キャベツの麻婆あんかけ ひじきと大根葉のツナ炒め エノキのナポリタン風		厚揚げと椎茸の炊き合せ キャベツとベーコンのごま酢和え 蓮根と豚肉の煮物 きくらげとこんにゃくの佃煮 青のりポテトサラダ
月	556kcal、食塩相当量2.5g	491kcal、食塩相当量1.5g	月	525kcal、食塩相当量2g		476kcal、食塩相当量1.8g
19	照焼子キン さっぱりキャベツのレモン風味 おくらのとろろ和え 四川マーボ春雨 菜の花のごま味噌和え 金時豆煮	酢豚 若芽の柚子胡椒おろし和え 麩の野菜あんかけ 人参と鶏ミンチの炒め物 ポテトサラダ	26	豚肉とキャベツのごま味噌炒め 春雨の中華和え じゃが芋とソーセージの和風ソテー 白菜のとろろみ煮 コーンと挽肉の炒め物		シイラ白醤油焼 玉ねぎ煮 竹輪の五色きんぴら 鶏肉のエスニック炒め キャベツの土佐煮 フレンチマカロニ
火	506kcal、食塩相当量1.7g	499kcal、食塩相当量1.9g	火	487kcal、食塩相当量1.4g		473kcal、食塩相当量1.9g
20	にしの蒲焼 法蓮草 きんぴら キャベツと豚肉のカキソース炒め 竹輪の辛子炒め 切干大根と枝豆の中華和え	ロールキャベツの和風煮 いんげん煮 マカロニのバジル炒め 揚ナスの煮物 一夜漬 高野豆腐の炒り煮	27	白身の唐揚げ 甘酢あん キャベツと若芽の明太マヨ和え ナスと麩の炒め煮 切干と法蓮草のおひたし 大豆と椎茸の煮物		治部風煮物 コンニャクとごぼうのきんぴら 野菜とハムの玉子炒め 昆布の佃煮 人参とコーンのツナマヨ和え
水	548kcal、食塩相当量2.3g	481kcal、食塩相当量2.1g	水	475kcal、食塩相当量1.8g		491kcal、食塩相当量2g
21	春野菜の豚肉炒め 人参とぜんまいのナムル 大根とウイナーの洋風煮 キャベツの漬物柚子風味 さつま芋と大豆のマヨサラダ	サワラのごま焼 ふきのきんぴら 若芽と春雨のサラダ 豚肉と野菜のネギだれ炒め ピーマンと鶏挽肉の炒め物 れんこんの土佐煮	28	ハムカツ 人参のきんぴら れんこんと油揚げの煮物 マカロニのデミグラス煮 枝豆のパペロンチーノ風 竹輪と玉ねぎの磯辺炒め		牛肉と竹の子入り春雨炒め 大根とひじきの煮物 キャベツとさつま揚げの中華炒め 小松菜の柚子和え コーンサラダ
木	470kcal、食塩相当量1.8g	504kcal、食塩相当量1.7g	木	569kcal、食塩相当量1.7g		552kcal、食塩相当量1.9g

「食べる楽しむ」は、元気の源

01 カツオと昆布のダシが決め手



美味しさのヒミツは、カツオと昆布から丁寧に引いた「ダシ」です。しっかりと下味をつける工夫により塩分控えめとは思えない満足感のある味わいを実現しました。また調味料にもこだわり全て「本みりん」を使用しています。

02 お魚は骨を抜いて、お肉・野菜は柔らかく



骨を抜いたお魚や、やわらかく調理したお肉・野菜など、安全で自然な食感にこだわりました。また保存料・添加物・既製の冷凍食品は使用していません。素材の力を活かしたお食事をお届けいたします。

03 お米、容器にもこだわり



おかずと分けた「ごはん専用容器」でお届けするため、お茶わんを持つ慣れ親しんだ姿勢で召し上がれます。正しい姿勢は誤えん防止にもつながります。お米は北陸地方のコシヒカリ一等米を100%使用。生産者限定の厳選米です。

配達スタッフは認知症サポーター員

ご高齢者に寄り添ってお届けします。
「いつもと違う!!」時は、必ず安否確認を行っています。

ライフデリ狭山店

